x

LA IMPORTANCIA DE LA

HIDRATACIÓN

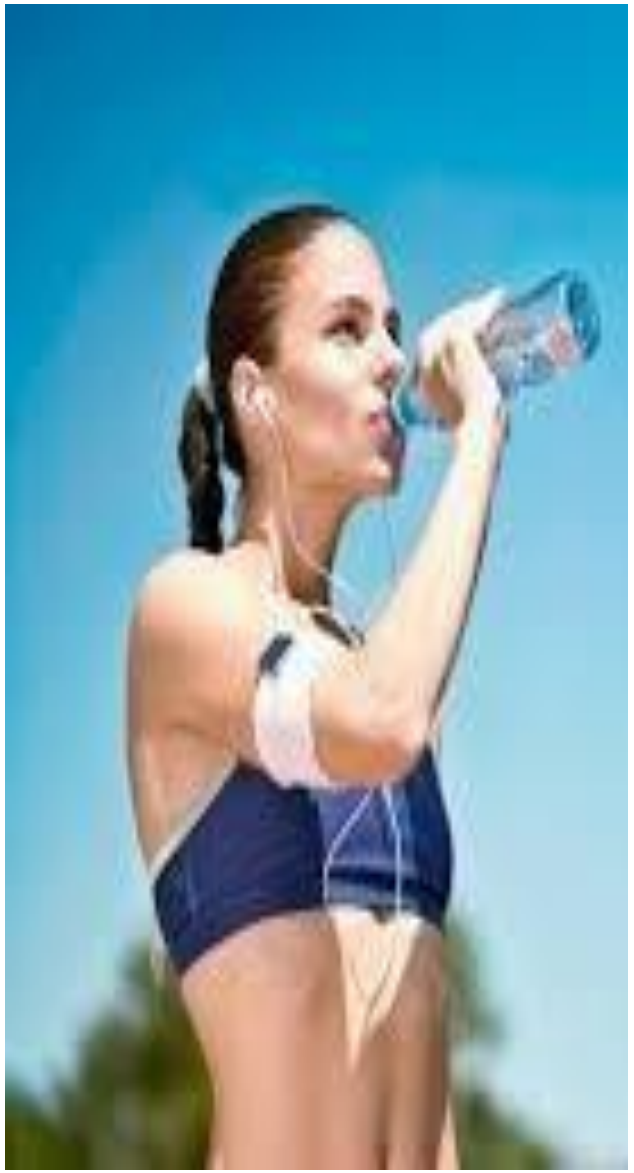
Si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo está compuesto en aproximadamente un 80% de agua, es fácil comprender por qué la hidratación es una acción sumamente importante para mantener un buen estado de salud. Entendemos por hidratación a la acción de consumir líquidos en variadas formas de modo continuo y permanente. Esta acción tiene por objetivo reemplazar los líquidos naturales que el organismo gasta en diferentes actividades, especialmente cuando se realiza ejercicio, a través de la sudoración o transpiración.

La importancia de la hidratación en el ejercicio físico

Cuando practicamos actividad física, nuestro cuerpo regula su temperatura a través del sudor y desprendemos mucho más con las altas temperaturas. Hasta aquí todo es obvio, pero, si sabemos que perdemos líquidos, **¿por qué en muchos entrenamientos la hidratación pasa a un segundo plano?**

Es sumamente importante:

Hidratarnos antes de practicar actividad física, preparamos al cuerpo para este mayor esfuerzo.
Durante el ejercicio, es importante que bebamos agua o las bebidas deportivas, que aportan elementos necesarios para el cuerpo y que perdemos con el sudor.
Por último, hidratarnos **después de practicar la actividad física** es igual de importante que hacerlo antes y durante la misma. Así, hay que comenzar a reponer líquidos cuanto antes y llevar a cabo esta ingesta espaciada durante la hora siguiente a la práctica.



DESHIDRATACIÓN

Durante una actividad física intensa, especialmente en los días húmedos y/o calurosos, el cuerpo pierde grandes cantidades de agua y una cierta dosis de sal a través de la transpiración. Estos elementos deben ser reemplazados en un lapso de 24hs. El amplio intervalo de la perdida es atribuible a variaciones de la temperatura ambiental, la humedad, vestimenta, duración e intensidad de la actividad.
Para redimensionar la importancia de la misma, podemos aportar que una pérdida del 3% de nuestro peso corporal total puede disminuir notablemente el rendimiento en los ejercicios y provocar deshidratación debida al calor.

TIPOS DE DESHIDRATACIÓN

DESHIDRATACIÓN LEVE

La sensación de sed es ya un síntoma de alerta que activa nuestro propio organismo para indicarnos que el cuerpo está deshidratado. Este síntoma puede ir acompañado de pérdida de apetito, malestar, fatiga, debilidad y dolor de cabeza, y supone la pérdida de entre el 1 y el 5% de nuestro peso corporal.

DESHIDRATACIÓN MODERADA

Tener la piel seca o con pérdida de elasticidad, escasa producción de orina o que ésta sea de un color oscuro, son síntomas que nos indican que nuestro organismo ha perdido entre un 6 y un 8 % de nuestra agua corporal.

DESHIDRATACIÓN SEVERA

Sentir espasmos musculares, problemas de equilibrio, confusión mental, dificultad para hablar, así como aumento de la frecuencia cardíaca y de la temperatura, nos indican que el organismo ha perdido entre un 9 y un 11% de nuestra agua corporal.

MITO O VERDAD…

1-¿La pérdida de agua es igual a perdida de grasa?

2-¿Es necesario beber 2 litros de agua por dia?

MITO…

1-El agua carece de valor calórico, por lo tanto, beber agua en grandes cantidades no origina obesidad. La pérdida de agua tampoco desempeña un papel en la perdida de grasa corporal.

En consecuencia, es contraproducente perder excesivamente agua mediante la transpiración para perder peso. Las personas que se arropan con trajes especiales para transpirar o vestimentas similares en días calurosos corren el riesgo de padecer una grave enfermedad por calor y otros problemas de salud.

2-Beber dos litros de agua esta bien, pero lo correcto para una buena hidratación seria: Beber 35 mililitros de agua por kilo. Un ejemplo de esto seria:

Una persona que pesa unos 60kg, debería ingerir 2,100 litros de liquido por día.

FORMULA : Peso corporal * 0.035

CONSEJOS PARA LA VESTIMENTA DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Otro aspecto que debemos tener en cuenta durante las sesiones de actividad física es la ropa que dispondremos en este momento. En cuanto al calor, debemos saber que, sin una exposición suficiente del cuerpo, el sudor no se puede evaporar de la piel y el cuerpo no se enfriaría. El uso de prendas que corten este enfriamiento elevan la temperatura y aumenta la tendencia a las enfermedades debidas al calor, al mismo tiempo que origina una tensión excesiva sobre el sistema cardiovascular. Lo recomendable es utilizar prendas cortas y de material liviano. Mientras menor sea la cobertura, mayor enfriamiento por evaporación.

Referidos al frio, la vestimenta apropiada deberá tener las siguientes características: Ser discretamente holgadas para permitir el movimiento del cuerpo y consta de diversas capas de manera que facilite su eliminación si la temperatura ambiental lo requiere. Deben poder conducir el calor, evitar las corrientes y dificultar la sudoración

TERMOREGULACION

La **termorregulación,** tal como su nombre lo dice, corresponde a la capacidad de los organismos de regular y mantener su temperatura corporal, dentro de ciertos rangos bajo los cuales el organismo puede funcionar, aunque la temperatura ambiental sea muy diferente. La temperatura corporal normal de los seres humanos, oscila entre los 36,5 y los 37,2 °C, con variaciones que dependen de la actividad física o de la condición fisiológica que el organismo presente.

Es de vital importancia, mantener la temperatura corporal de un organismo estable, ya que, una temperatura corporal interna muy alta, podría inactivar las proteínas del cuerpo, e inclusive podría modificar su estructura, provocando una desnaturalización de las mismas, inhibiendo su funcionamiento. Mientras que, una temperatura demasiado baja puede provocar arritmias, inactivar las proteínas y causar la muerte